Evrensel Bağlantı Meditasyonu

Hem Kendimize, Hem Başkalarına Şifa Verelim

Mantak Chia

İÇİNDEKİLER

- *GİRİŞ*
- *TANIMLAR*
  - *ÜÇ ZİHİN*
- *HAZIRLIK*
  - *ÜÇ ATEŞ*
  - *KUTSAL ATEŞ ÇEMBERİ*
  - *GÖRSELLEŞTİRMEDEN GERÇEKLETİRMEYE*
- *UYGULAMALAR*
  - *ONAY SÖZLERİ*
  - *ŞİFA VERMEK*
  - *TEZAHÜRLER*
  - *PROBLEM ÇÖZMEK*
- *SONUÇ*

GİRİŞ

Her birey için benim arzum Wai Chi'ye (Tanrı) dönüş için olan ortak arayışımızda, Kaynağa, Kozmosa ya da Yaratıcı Kuvvete doğrudan bağlanırken ruhsal olarak bağımsız olabilmemizdir. Bu şekilde içsel barış ve mutluluğu kazanabiliriz. Her birey, sadece kendine değil, başkalarına da şifa verebilme yeteneğini kazanabilir. Doğal olarak bu yolda atılması gereken ilk adım, hedeflerimizi gerçekleştirirken kendimizle barış ve mutluluk içinde olmamızdır. Bu nedene binlerce kişinin Barış ve Sevgi Çemberine katılımıyla etkisi güçlenen bir meditasyonu ortaya çıkardım. Bu, Evrensel Şifa Veren Tao Bağlantısı'dır. Buna her zaman Ateşin Koruyucu Kutsal Çemberi ile başlarız. Bu sadece iyi enerji ve niyetin içeri girmesine izin veren bir koruma çemberi yaratır. Negatif enerji bu çemberin içerisine nüfuz edemez.

Evrende bizim hayatımızı geliştirmek ve büyütmek için bol miktarda enerji bulunmaktadır. Bunu yapmak için tek ihtiyacımız olan kaynağa kenetlenmektir. Bu üç zihnin kaynaşması prensibini anlamaya yardımcı olur. Batı ilmi üç zihin bulunduğunu şimdi bilmektedir. Birinci zihin, beyinde merkezlenen gözlemci zihindir. İkincisi kalpte merkezlenen bilinçili zihin, üçüncüsü ise alt karında merkezlenen sezici zihindir. Bu üç zihin, tek bir zihin yaratmak için karında bir araya gelip kaynaşırlar. Çince bu tek zihin Yi olarak adlandırılır. Evrensel Koruma Şifası Meditasyonu bağı 15 ila 30 dakika süren ruhsal bir uygulamadır. Dünyanın her tarafındaki insanlar bu meditasyonla bir araya geldiğinde, meditasyonun gücü olağanüstü artmaktadır. Bu meditasyon daha önce Evrensel Tao Şifa Uygulamalarıyla çalışmamış olanlarca bile rahatlıkla uygulanabilir.

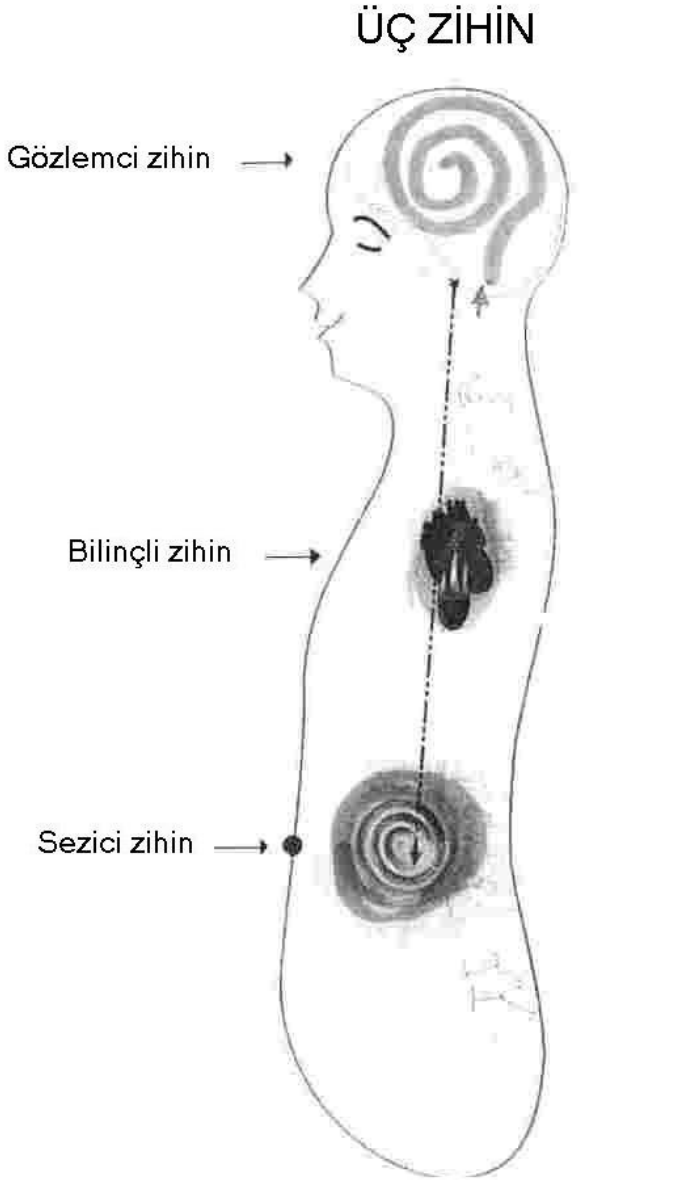
Bağlatı Zamanı : Tayland öğlen 12:00, New York gece yarısı 12:00, Avrupa sabah 6:00 (Türkiye sabah 7:00 ç.n.)

TANIMLAR

Üç zihin ya da Üç Tan Tien, Üst, Orta ve Alt zihinlerdir. Üst zihin planlamada ve sayıları şekillendirmede iyi olmakla beraber, negatif duygulara bağlı olarak, aşırı düşünme ve endişe ile birlikte beyni fazlasıyla yorar. Çok fazla enerji harcar ve bunu drene eder. Gözlemlemek üzere dinlenirken bu beyni eğitebiliriz. Bunun anahtarı ise düşünme işlemini gerçekleştirmek için Üst Zihni aşağıya indirip Alt Zihinde kullanmaktır.

İlk başta bunu anlayamamıştım. Ne zaman ki üstadım bana zihnimi Alt Tan Tien'e indirmeyi öğretti, işte o zaman anlamaya başladım. Daha sonra Batı teknolojisinin miğdedeki ve bağırsaklardaki sinir uçlarının, ki bunlar duygusal tepkilerle ilişkilidir, Üst Zihindekilerle aynı olduğunu keşfetmesinden sonra, bunu daha da iyi anladım. Dolayısı ile sadece Alt Tan Tien'e gülümsemekle, Alt Zihninizi harekete geçirebilirsiniz. Sezici, bilinçli ve gözlemci zihninizi karnınızda bir arada kullanarak düşünme işlemini gerçekleştirebilirsiniz.

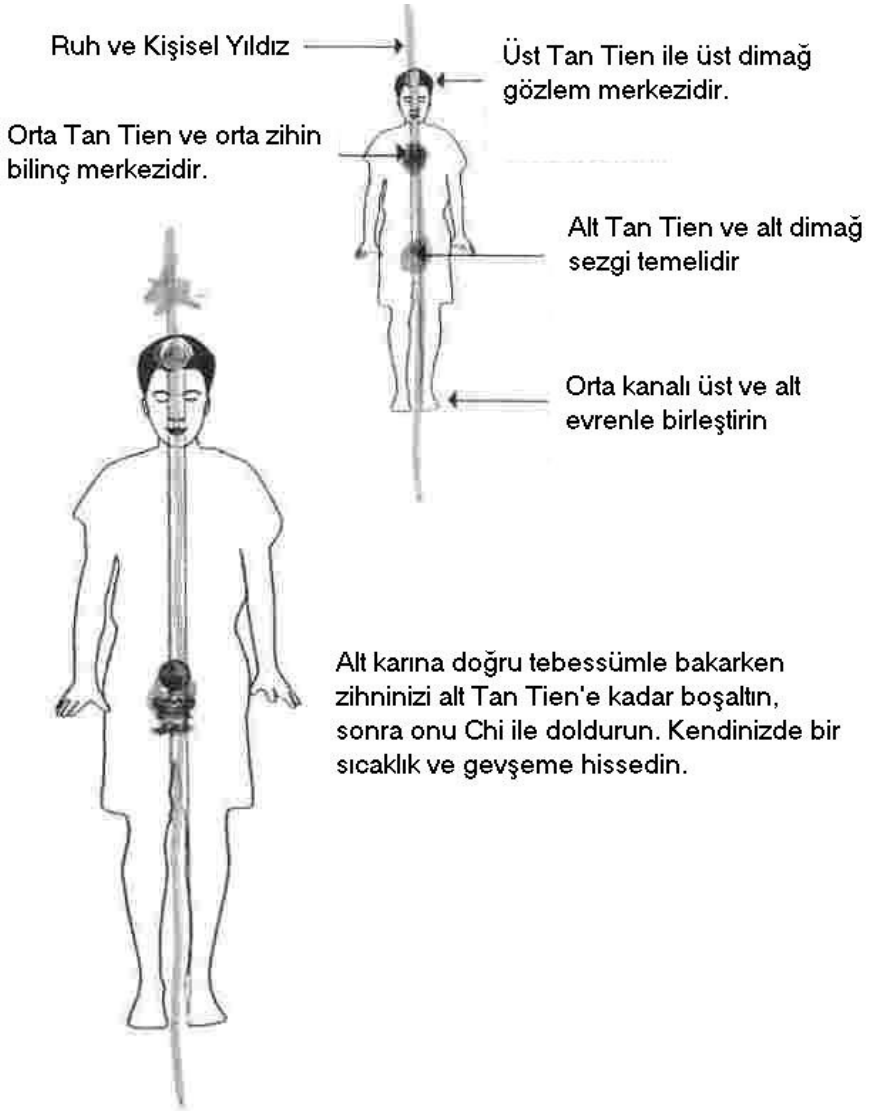
Pratik olarak Üst Zihin vücut enerjinizin %80'ini kullanarak ve duygularınızı ateşleyerek sürekli çalışır. Batı bilimi, Alt Zihnin duyuları kullanmada Üst Zihnin yaptığı birçok şeyi gerçekleştirebildiğini keşfetmiştir. Terk fark bunu, Üst Zihnin yaptığının tersine, sorgulamaksızın saf sezgiyle gerçekleştirmesidir. Eğer Alt Beyni daha fazla kullanabilirseniz, Üst Zihin dinlenebilir ve karından dinleyebilir (gözlemleyebilir). Üst Zihin ya da Taoist tanımla maymun zihin, çalışırken sezgi ve bilinci baskı altına alır. Dolayısı ile Üst Zihin dinlenirken daha önce hiç olmadığımız kadar sezici ve biliniçli olabilirsiniz. Böylece dinlenirken daha sezici olup, enerji biriktirebilirsiniz. Bu şekilde üst beyniniz günlük strese dayanabilecek gücü oluşturacaktır.



Zihninizi Tan Tien'e kadar boşaltın.
Bilinç ile sezgi bir araya gelsin

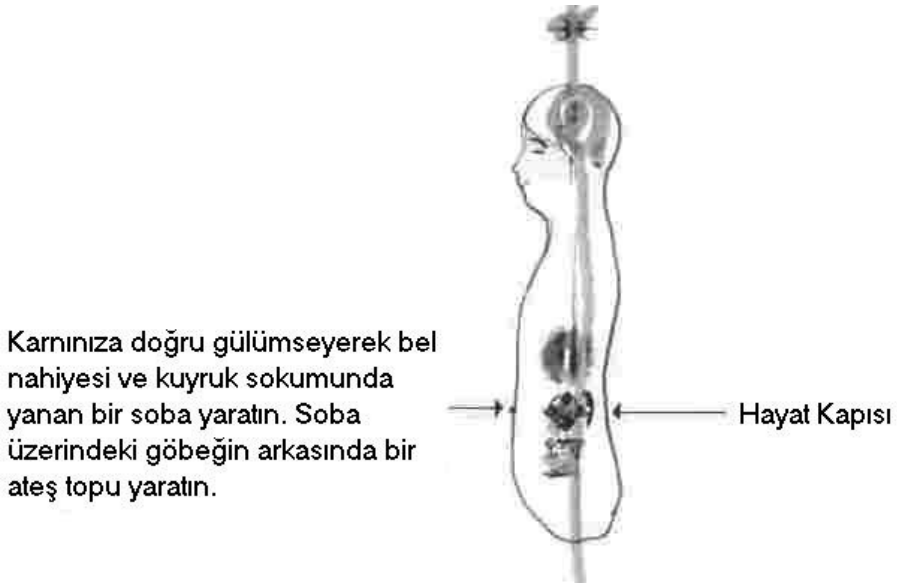
HAZIRLIK

Tek başınıza ya da gurup meditasyonunda başkalarıyla, ayakta ya da oturur pozisyonda durun. Rahatlayın ve alt karına doğru tebessümle bakarak zihninizi Alt Tan Tien'e kadar boşaltın. Sezginizi karnınıza getirin ve orayı Chi ile doldurun.



Üç Zihnin Bilincini Harekete Geçirmek
Tan Tien, Böbrek ve Kalp Ateşleri

1.Tan Tien Ateşi (Karın)
Yüzünüzdeki tebessümle göbeğinizin arkasına yönlendirdiğiniz enerjinin sıcaklığını hissedin. Karnınızdaki enerjinin göbeğinizin arkasındaki ateş topu olduğunu ve tam onun altında ateşle yanan bir soba olduğunu hayal edin. Bu sobanın yeri göbeğin altında ve kuyruk sokumuyla bel bölgesine yakındır. Bu sobanın üzerinde, göbeğin arkasında, bir ateş topu yaratın. Taocular bunu vücuttaki diğer ateşlere enerji veren soba olarak adlandırırlar.



2.Denizin Altındaki Ateş (Böbrek)

Böbreklerdeki yang enerjisinin farkında olun. Bu enerjiyi Hayat kapısından (Yin içinde Yang) her bir böbreğin merkezine taşıyın ve Denizin Altındaki Ateşi ateşleyin. Böbreklerin harekete geçmiş enerjisini, böbreklerin tam altında, göbeğin zıttında bulunan Hayat Kapısı noktasına doğru yayın.

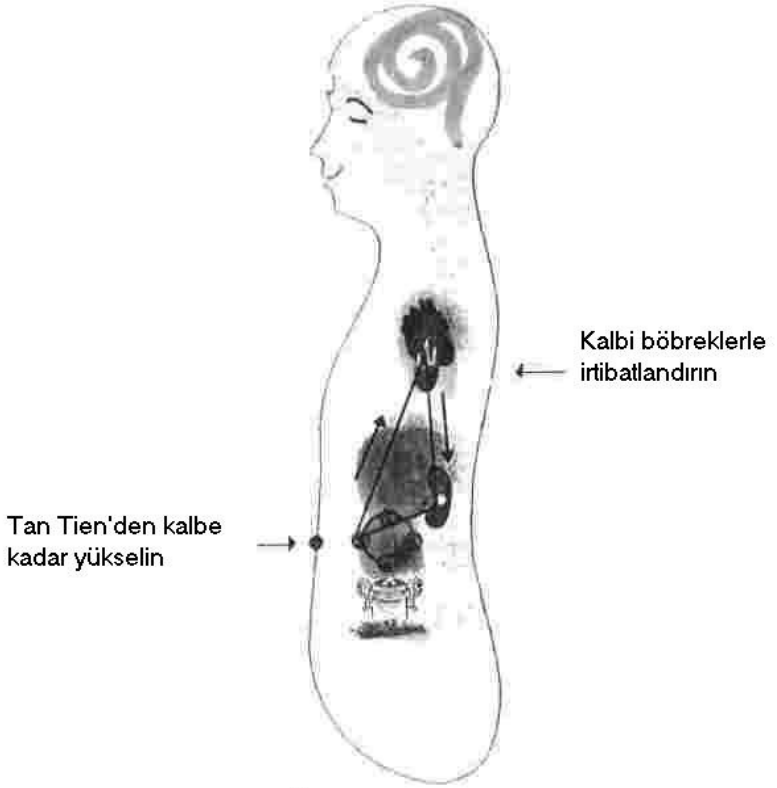
3.Şahane Ateş (Kalp)

Kalbinize doğru, onun kendisini yumuşak hissetmesini sağlayacak bir tebessümle, bilinçli merkezi harekete geçirin. Kalbinizdeki Ateşin farkında olun. Kalbinizde bir yumuşama yaratan aşk, neş'e, mutluluk ve şefkat ateşini hissedin (Yang içinde Yin). Bu Kalbin bilincini harekete geçirecektir. Kalbinizi, aşağıda böbreklere, onları da göbeğin arkasındaki ateş topuna birleştiren bir üçgen yaratın. Bu üçgen Chi Ateşi Gücünü ikiye hatta üçe katlayacaktır.

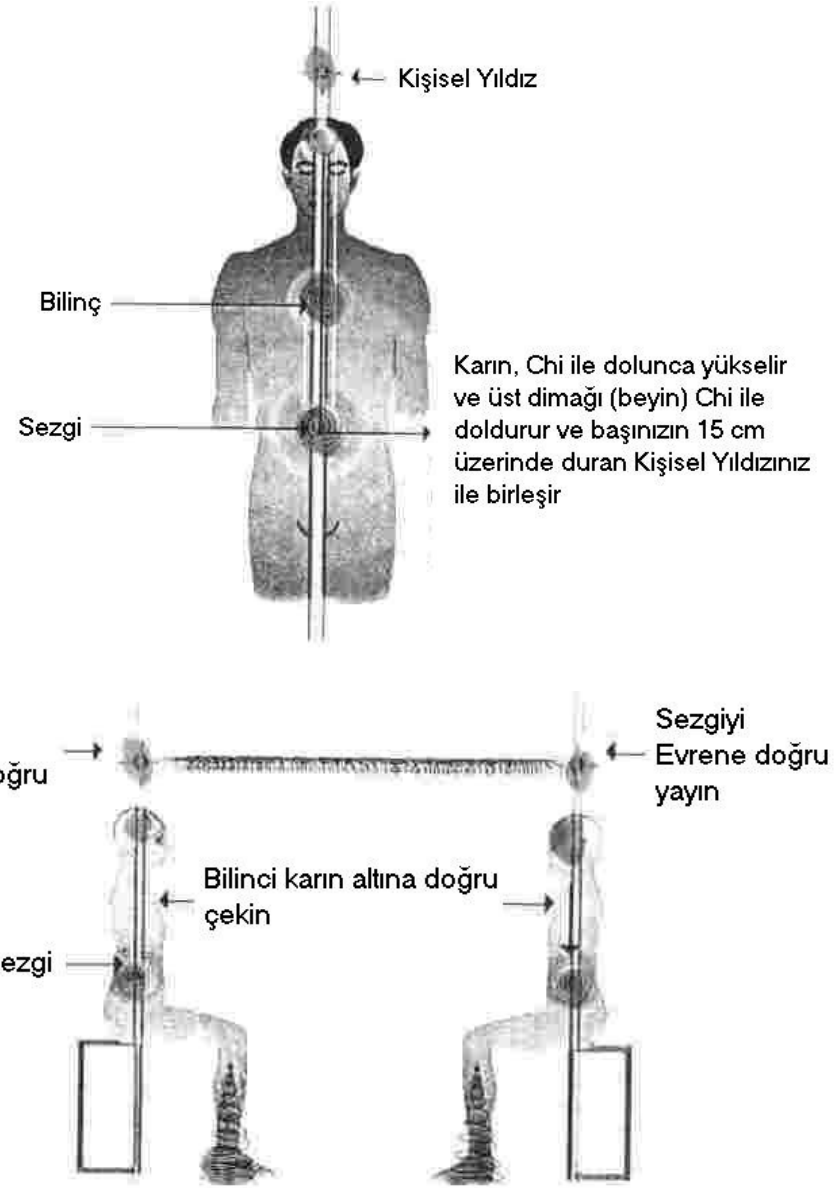
Üç zihni tek bir zihinde kaynaştırın (Yi)
Karın Chi ile dolup kendini sıcak ve iyi hissettiğinde, Chi yükselecek ve üst beyni dolduracaktır. Üç zihni tek bir zihinde bir araya getirecek şekilde (Yi) Üst ve Orta Zihinleri Alt Tan Tien'e indirin. Bu üç zihnin gücü üçüncü göze taşınacaktır. Bu gücü (Yi) doğru kararlar almada kullanabilirsiniz.

Altı yöne yayın
Üç zihnin gücünü Yi gücü ile bir araya getirin. Yi gücünü üçüncü göze getirip bunu evrende 6 yöne doğru yayın.

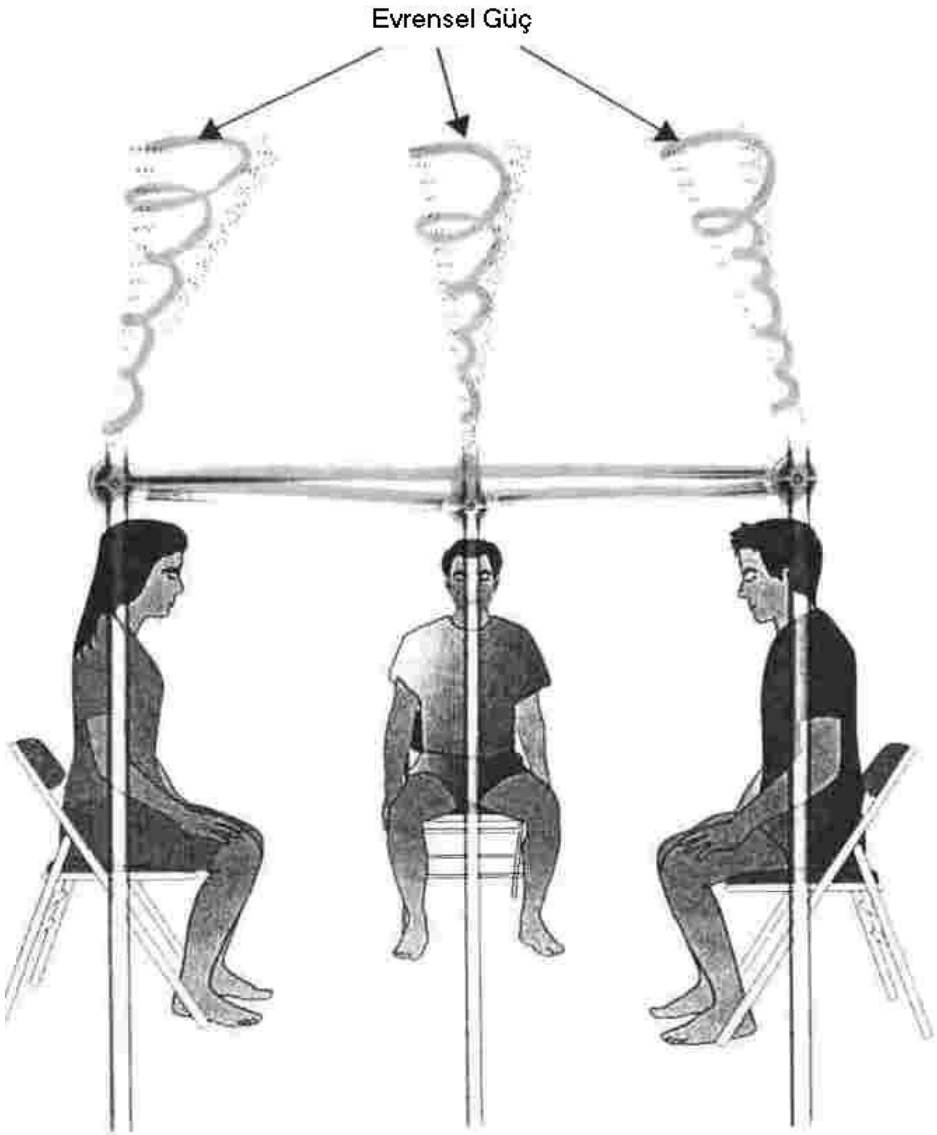
Kişisel Yıldızlar, Enerji Bedeni ve Evren arasında bağ kurun
Yi gücü ile başınızın 15 cm kadar üstünde bulunan Kişisel Yıldızınıza bağlanın. Sezginizi ve bilincinizi Kişisel Yıldızınıza ve oradan da tüm Evrene yayın. Gurup halinde ise Kişisel Yıldızınızdan sarmal olarak açığa çıkan enerji yardımıyla guruptakilerin Kişisel Yıldızları ile bağlantı kurun. Evrenle birlikte guruptakileri bağlayan bir Enerji Bedeni yaratın.



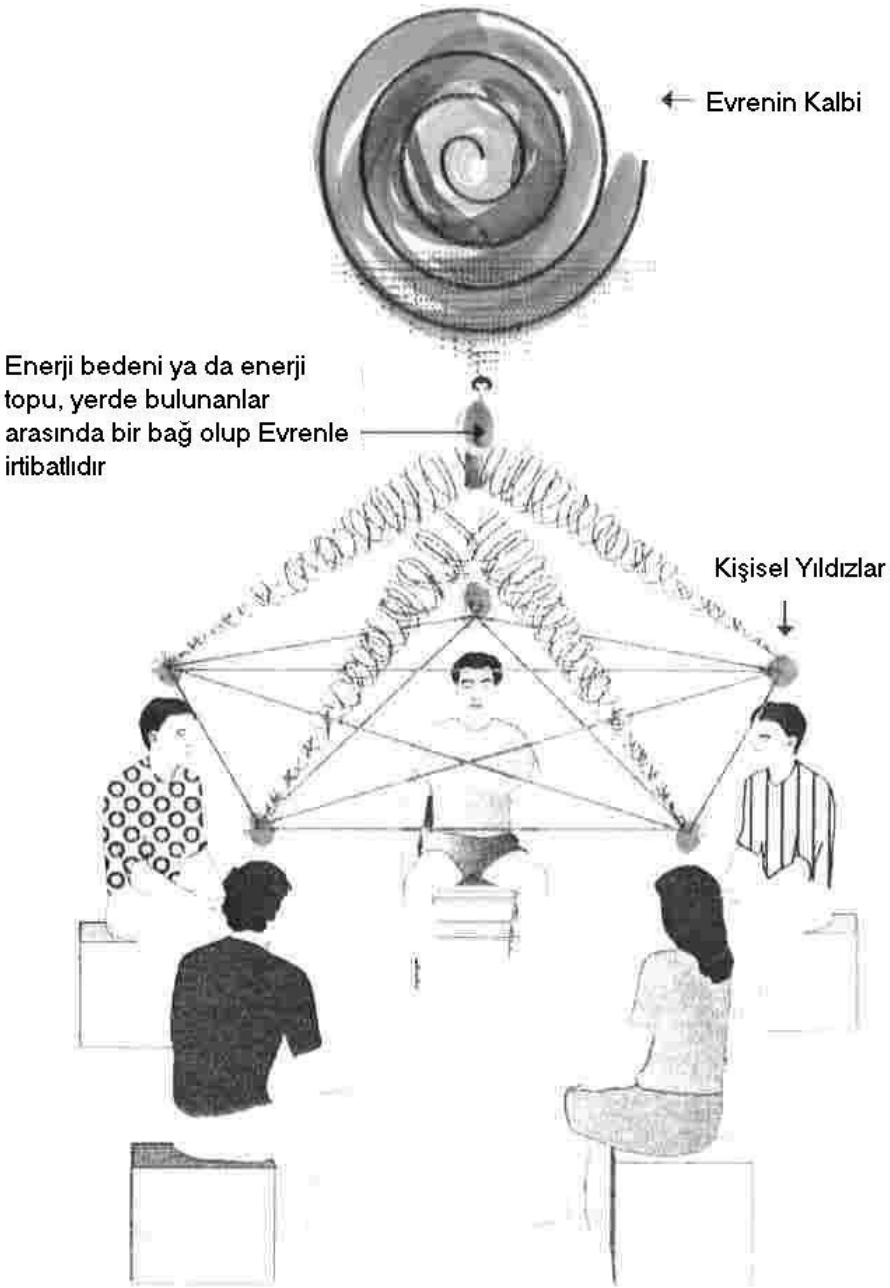
Üçlü Güç, Kutsal Ateştir :
Göbek (Tan Tien) ile Böbrekler Arasında Bir Üçgen Kurun



Diğer Kişisel Yıldızlarla irtibat kurarak sezgiyi, karından itibaren yayın



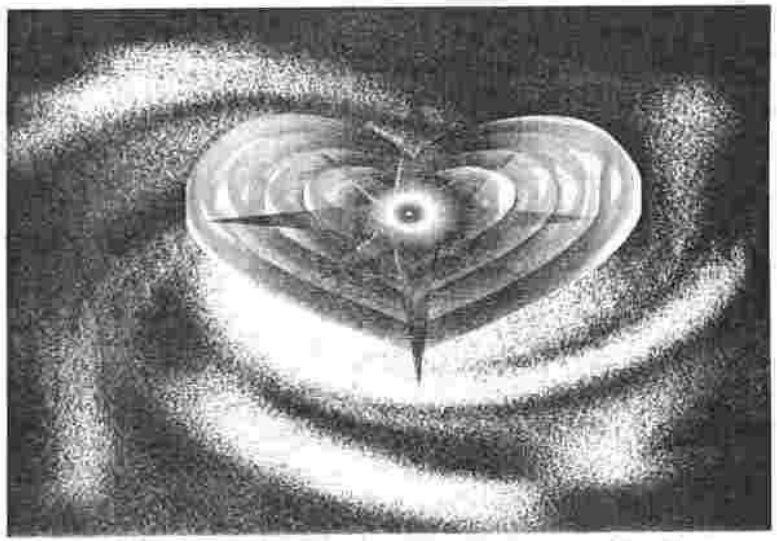
Diğer Kişisel Yıldızlarla irtibat kurun



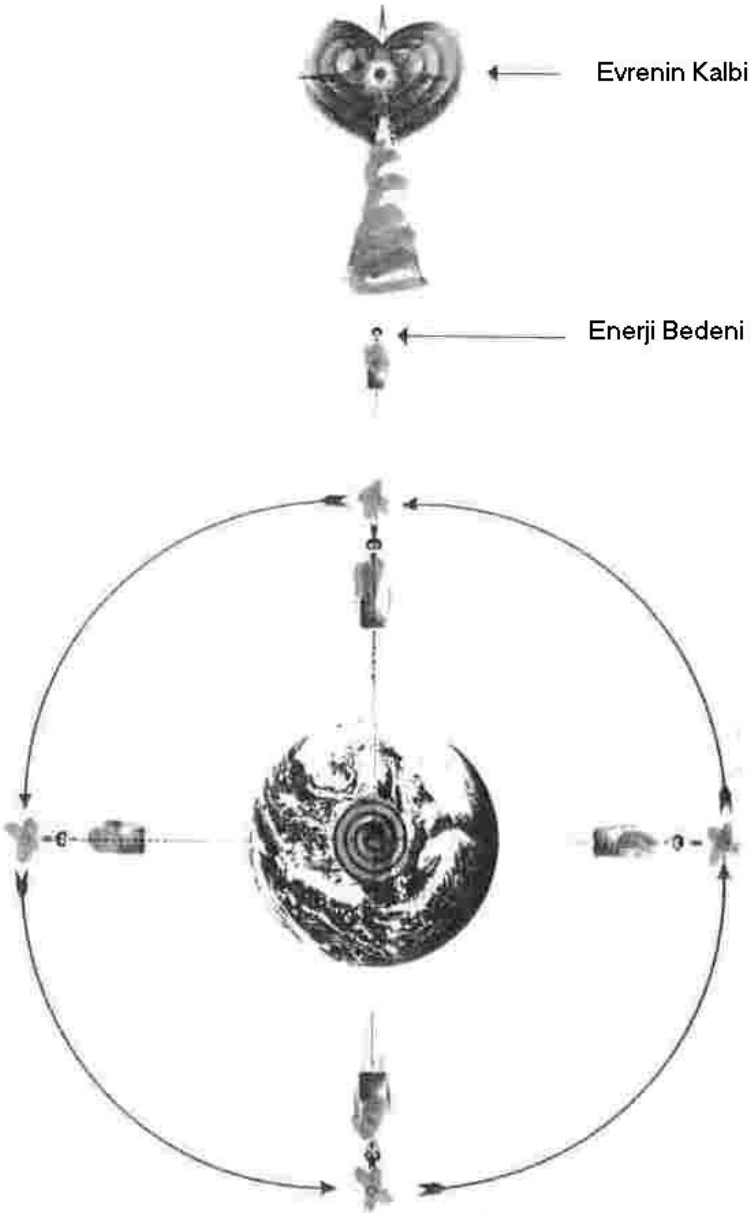
Birkaç insan Kişisel Yıldızlarını birbirine bağlayabilir.

Dostlarınız, hocalarınız veya Şifacı Tao içindekilerle veya işleri yapanlarla irtibat kurunuz

Tıpkı bir uydu gibi, Evrensel Bağlantı meditasyonu yapanlar yeryüzü ile evren arasında bir iletişim kanalı oluştururlar



Evrenin Kalbi (Tanrı) ile bağlantı kurmak
Koşulsuz Sevgi içinde olur



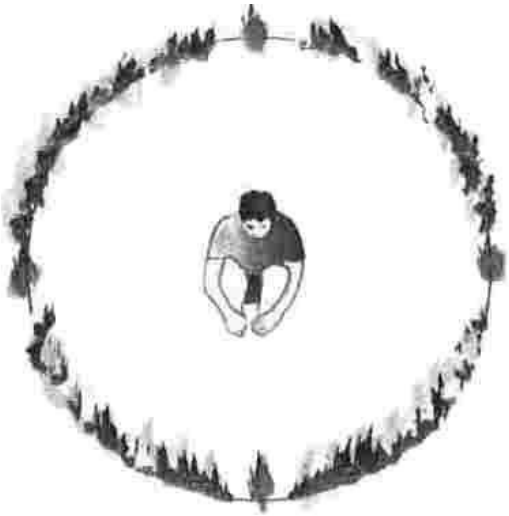
Her kişi ve gruba ait Enerji Kumanda ve İletişim Merkezi,
kendi Evren Kalplerine bağlanabilir

Koruyucu Kutsal Ateş Çemberi

Kutsal Ateş Çemberi bizi hastalık, kötü talih ya da negatif düşünce gibi kötülüklerden koruma gücüne sahiptir. Bizim evrenin gücü ile bağlatı kurmamıza izin verir. Bizim değersizliğimizle ilgili şüpheleri yok ederek hayatın bize sunmuş olduğu nimetlerin farkına varmamıza yardım eder. Buna ek olarak, Koruyucu Çember, Evrende bizi güçlendiren ve koruyan elemantallerin güçlerine bizi bağlar.

Kutsal Ateş Çemberi ve Altın Chi Alanı

Bu metod tamamiyle, üç zihnin gücünü bir zihinde birleştiren Yi'yi kullanarak uygulanan bir içsel görselleştirmedir. Buradaki amaç Koruyucu Öz (aka. Koruyucu Melek) ya da Altı Yönün Altı Koruyucu Hayvanı ile temasa geçmektir.



Kutsal Ateş Çemberi ve Altın Chi Alanı bizi kötülükten ve
çevremizdeki negatif düşüncelerden koruma gücüne sahiptirler.

Görselleştirmeden Gerçekleşmeye

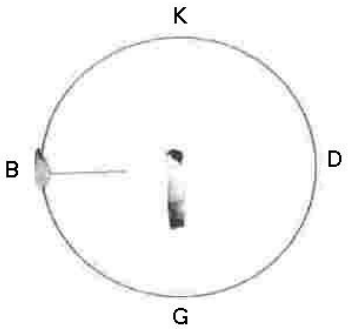
Sezgi ve bilinci kullandığımızda, görselleştirmemizi, güvenimizi kullanarak gerçekleşmeye çevirebilir, onu ortaya çıkarabilir ve iyi niyetli sezgi ve biliç içerisinde olmasını sağlayabiliriz.

Kozmos'da yanan bir ateş kazanı projesi

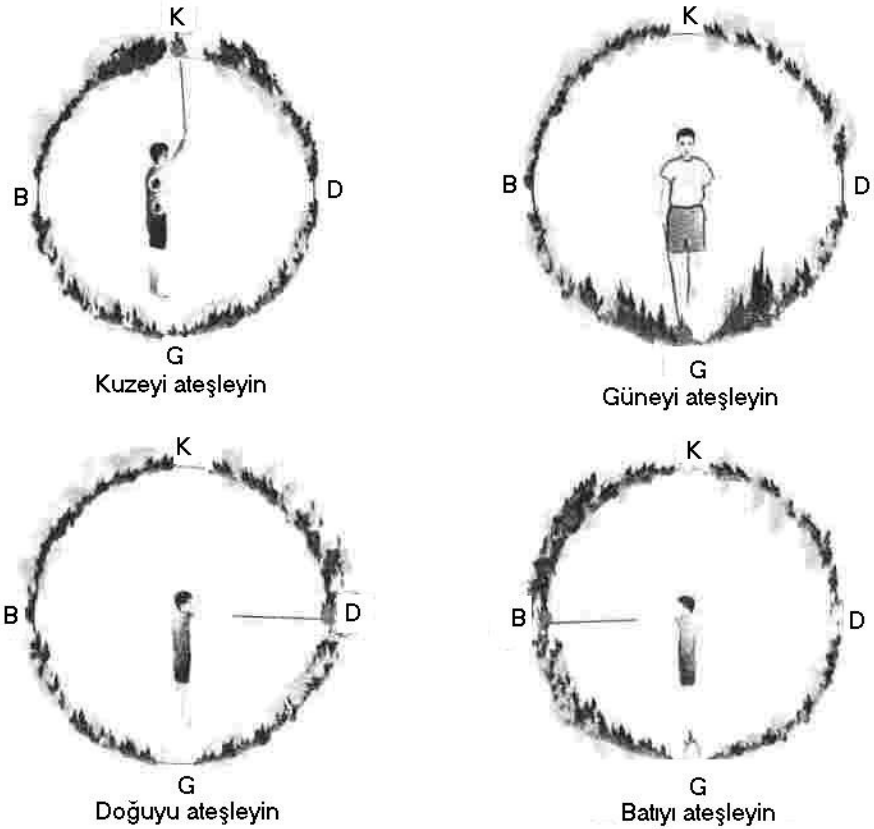
1.Görselleştirmenizi kullanarak Kozmos'da yanan büyük bir kazan hayal edin. Sezginizi hissedin ve bunun olmasını sağlayın.

2.Uzun bir meş'ale tuttuğunuzun farkına varın. Kazana doğru uzanın ve meş'aleyi ateşle yakın.

3.Yi gücünü kullanarak elinizdeki meş'aleyle yerde 2 m çapına bir Ateş Çemberi çizin.



4.Ortada durun, Kuzeye bakın. Bir meş'ale düşleyin ve onunla çember dışındaki Kuzey kesimini ateşleyin. Meş'aleye kavis çizdirerek çemberin Güney ucuna indirin, sonra Güney bölümünü ateşleyin.



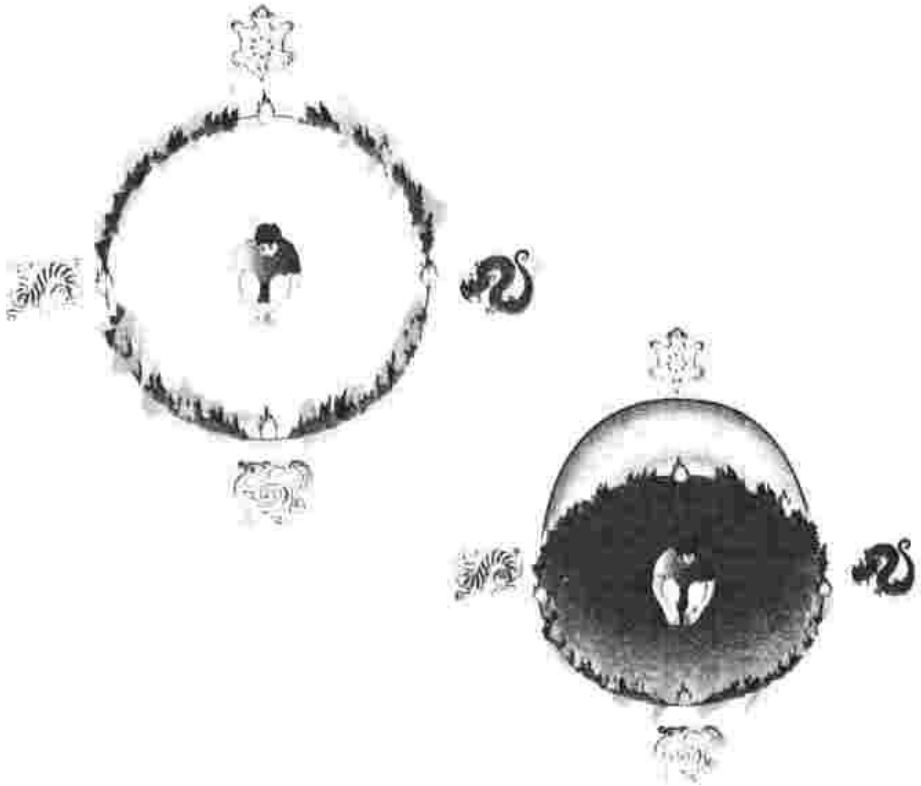
5.Meş'aleyi başınızın üzerinden geçirin. Batıyı karşınıza alacak şekilde sola dönün ve Batıyı ateşleyin.

6.Ateşi sizi etrafınızdaki tüm kötülüklerden koruyacak şekilde tüm çembere yayın. Meş'aleyi çemberin kenarına bırakın.

7.Kuzeyi karşınıza alacak şekilde çömelin. Her yöne Koyucu bir Hayvan (Koruyucu Öz ya da Melek) yerleştirin. Önünüze (Kuzey) Mavi Kaplumbağa, arkanıza (Güney) Kırmızı Sülün, sağınıza (Doğu) Yeşil Ejder, solunuza (Batı) Beyaz Kaplan, üstünüze (Merkez) Sarı Anka Kuşu ve altınıza (Yer/Dünya) Siyah Kaplumbağa yerleştirin.

8.Üzerinizde koroyucu Altın Chi Alanı Kubbesi yaratın. Tüm endişelerinizi uzaklaştırın ve kendinizi boşaltın. Her hayvandan koruma talep edin. Altı Yönün bu Koruyucu Hayvanları hayati organlara karşılık gelmektedir. Bu nedenle, enerjik bir koruma için, Mavi Kaplumbağadan nezaket, Kırmızı Sülünden neş'e, Yeşil Ejderden kibarlık, Beyaz Kaplandan cesaret, Sarı Anka Kuşundan adalet ve Siyah Kaplumbağadan sükunet talep edin. Evrensel sevgi ile birleşin ve kendi kendinize "Ben Kutsal Sevgi ve Korumaya layığım" deyin.

9.Bu pozisyonunuzu birkaç dakika koruyun. Kutsal Ateşin çemberin etrafında yandığının Altın Chi Alanı Kubbesinin sizi sardığının farkına varın. Bu, kalıcı yıkılmaz manyetik bir Kutsal Çember oluşturur.



UYGULAMA

BÖLÜM 1 : ONAY SÖZLERİ

Kendi Kalbinizin İçinde Barış :
Zihni, karına doğru boşaltıp sezgiyi Evrene yayarken, sakinleştirin ve bilincinizin ve sezginizin merkezinden aşağıdaki onay sözlerini tekrarlayın.

Alt Tan Tien'e doğru bir gülümsemeyle zihni boşaltın ve üç zihni bir zihinde kaynaştırırken (Yi) kalbin bilinçli zihnini Alt Tan Tien'in sezgisine doğru yönlendirin. Yi zihni Evrenle bağlantı kurmada en güçlü zihindir.

- Kendime sevgi ve şefkat hissederken, kendimle barış içindeyim (Kalbe dokunun)
- Merkezimde sakin, sıcak ve durgunum (Alt Karına dokunun)
- Ailemle ve dostlarımla barış içindeyim (Onları hayal edin)
- Komşularımla barış içindeyim (Onları hayal edin)
- Arkadaşlarımla ve yardımcılarımla barış içindeyim (Onları hayal edin)
- Bir arada bulunduğum insanlarla barış içindeyim (Onları hayal edin)

BÖLÜM 2 : ŞİFA VERMEK

Kişisel Bağlantı

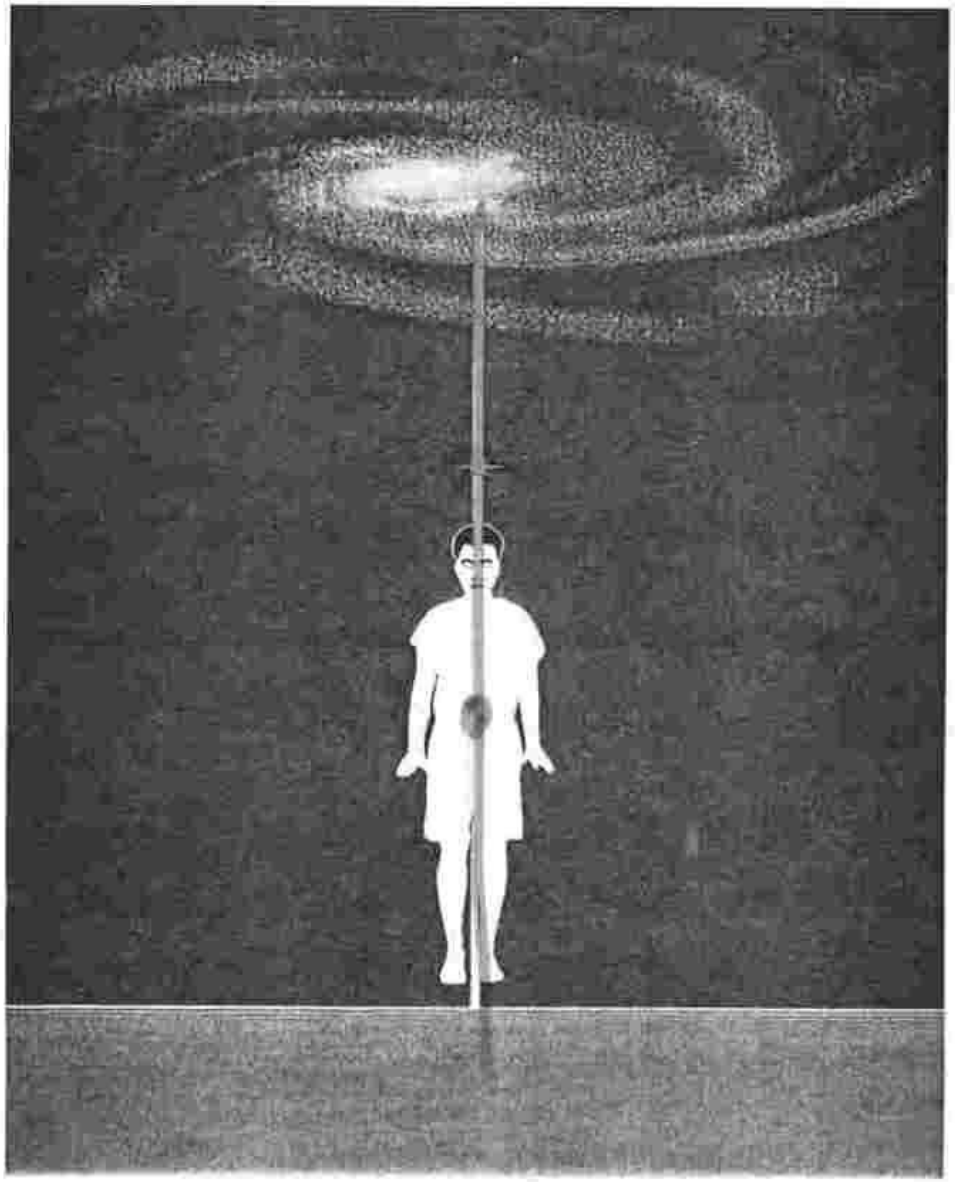
1- Yüzünüzde bir gülümsemeyle birlikte zihninizi boşaltın. Bu gülümseme enerjisinin boynunuzdan aşağıya Kalp alanınıza (bilincin bulunduğu yer) doğru akmasına izin verin. Kalbinizin bilinçli zihni harekete geçirecek şekilde kendini yumuşak, sevgi ve mutluluk dolu hissetmesini sağlayın.
2- Gülümsemeye devam edin ve karnınıza doğru gevşeyin (sezginin merkezi). Zihninizi ve duyularınızı (gözler, kulaklar, burun ve ağız) göbek bölgesine doğru boşaltırken gülümseyin ve göbek bölgesinin sezgiyi aktive edecek şekilde ısındığını hissedin.
3- Başınızdaki gözlemci zihnin ve kalbinizdeki bilinçli zihnin sezici zihinle bir araya gelmek üzere Alt Tan Tien'e doğru hareketlerini hissedin. Bu üç zihni tek bir zihinde bir araya getirin ve üçüncü gözünüzde kaynaştırın (Yi). Sezginizi, karnınızın ötesinde fiziksel limitlerinizin dışına, Kozmosa ve Evrene doğru yayın ve Evrensel Enerji (Tanrı) ile birleştirin.

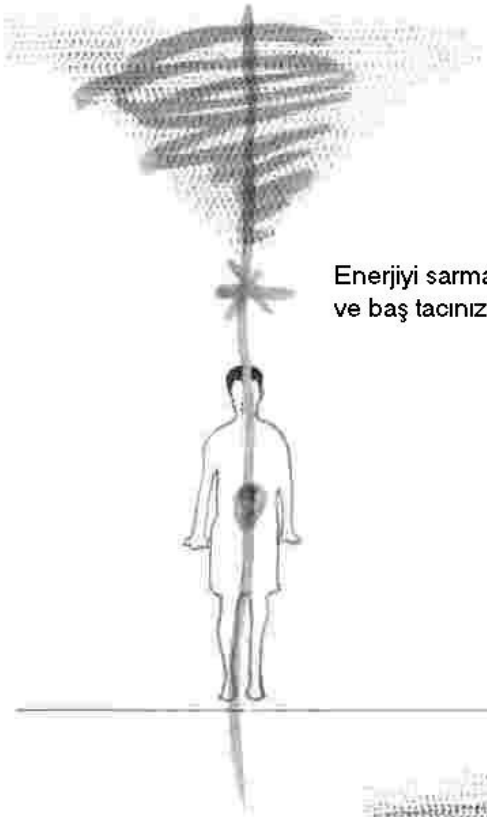
Yi'yi alın ve taç çakranızdan yukarıya, Evrendeki uçsuz bucaksız enerji havuzuna doğru sarmal halinde yükseltin. Sarmala Evrende devam edin ve çoğalmasına izin verin. Sonra onu önce Kişisel Yıldızınıza daha sonra da tüm vücudunuza sarmal halde indirin.

A. YEMYEŞİL ENERJİ

Evrende parlak yeşil yaprakları olan asırlık bir orman düşleyin. Cennetten gelen "Zümrüt Yeşili Işığı" düşleyin ve onu kendinize sarmal halde indirin. Enerjiyi sarmal halde, toplumdan, evinizden ve baş tacınızdan geçirerek aşağı indirin. Tüm vücudunuzu temizlemesine izin verin. Her türlü negatif enerjiyi emerek, sizi sıkıntılardan, endişelerden arındırmasına ve bunları vücudunuzdan atmasına izin verin. Toprağın derinliklerine kadar bunun akmasına izin verin. Bir çukur açın ve bütün hasta-negatif enerjiyi toprağa gömün. Kalbinizin mutlu olmasına izin erin (3-6 kere), ciddi hastalılar için (36-81 kere).

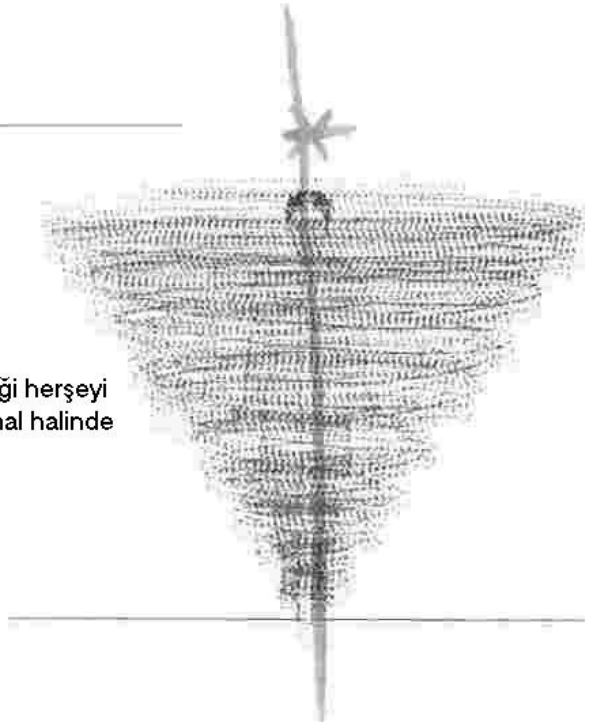
Yemyeşil Enerji : Tan Tien'i sıcak tutun; Yi zihnini Evrene yayarken Evrende güzel bir zümrüt yeşili ışığı düşleyin.





Enerjiyi sarmal halinde, toplumdan, evinizden ve baş tacınızdan geçirerek aşağıya indirin.

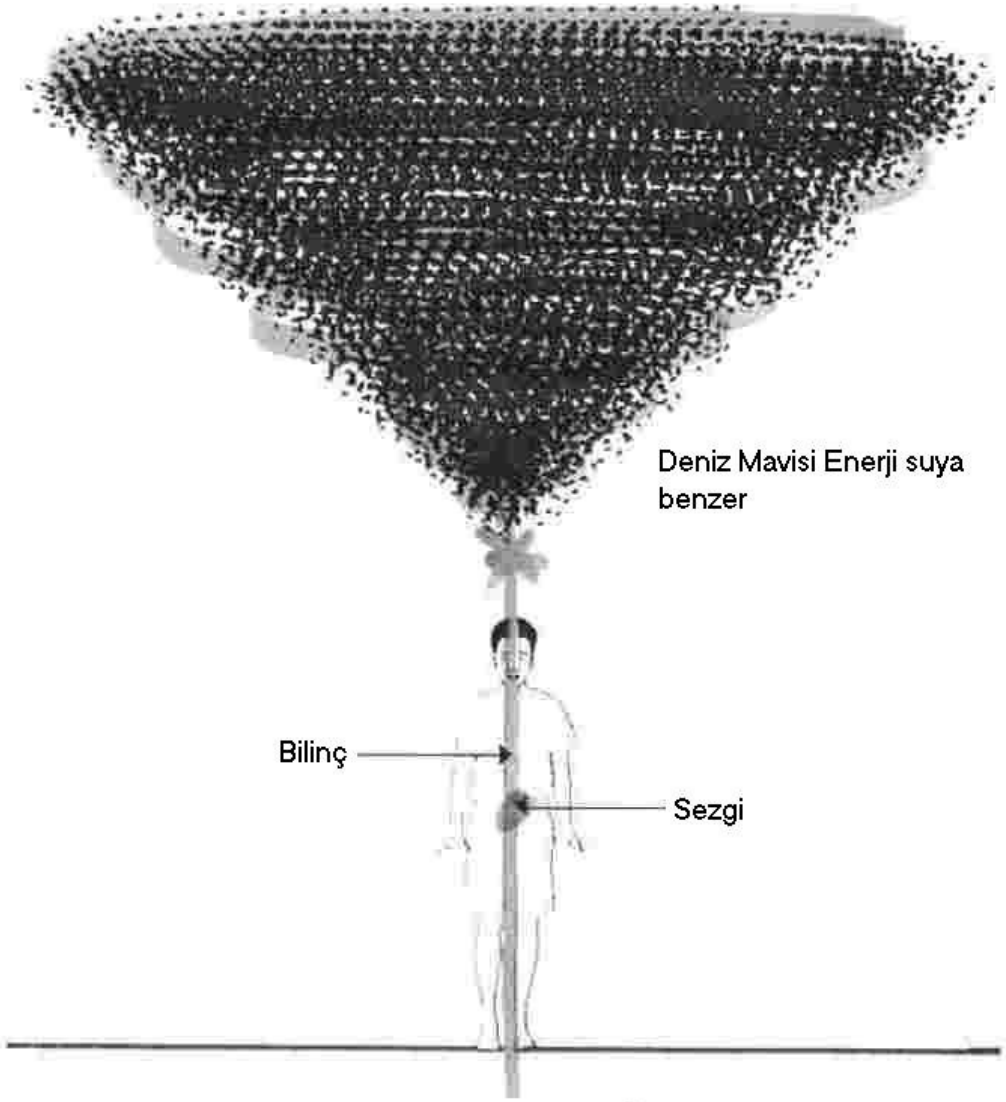
Bırakın da bu enerji, temas ettiği herşeyi paklasın. Sonra onu yere sarmal halinde indirin.



2. DENİZ MAVİSİ ENERJİ

Vücudunuzu baştan aşağı serinleten ve onu temizleyip arındıran "Deniz Mavisi Işığı" düşleyin. Mavi ışığı sarmal halde, gücü artarak toplumdan, evinizden ve baş tacınızdan geçirerek aşağıya indirin. Hastalığın bütün kalıntılarını yıkayarak, bunların toprağın derinliklerine doğru gitmesine izin verin.

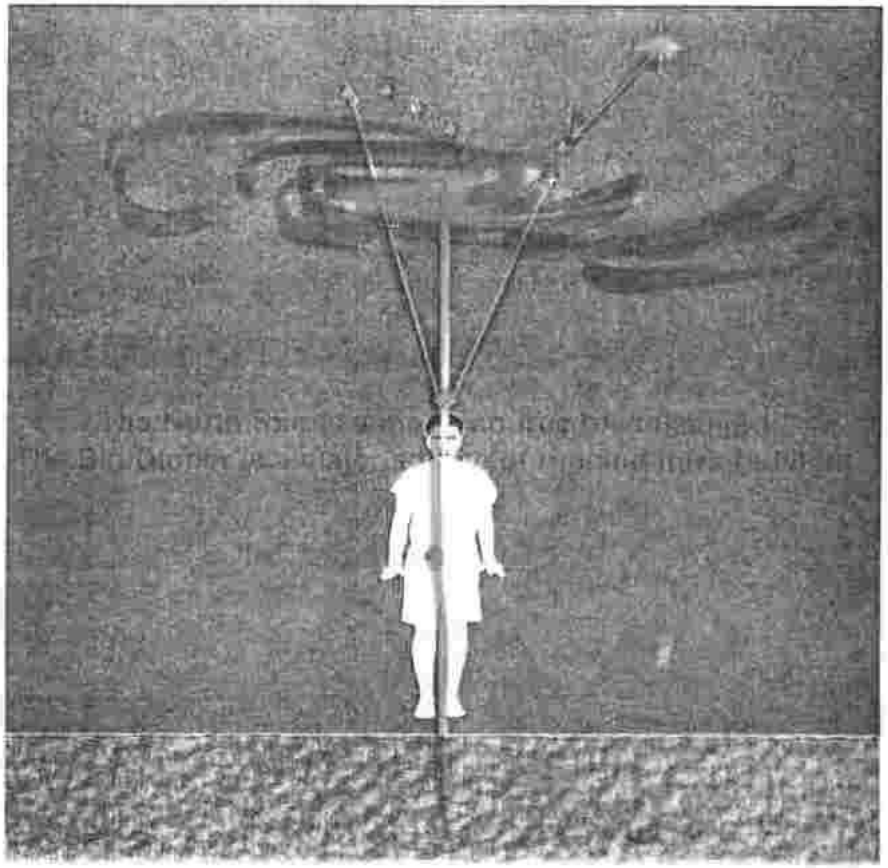
Bir delik açın, bir daha geri dönmemek üzere, negatif enerjiyi gömün. yeryüzü onu pozitif hale dönüştürecektir.



Tan Tien'i sıcak tutun. Mavi Işığı bedeninizden geçirirken, Yi'nin sezgi ve bilinciyle bağlantılı kalın.

3. ELEKTRİK/EVRENSEL MENEKŞE ENERJİSİ

Evrende en bol bulunan enerji olan "Mor Işığı" düşleyin. Onu Kuzey Yıldızından ve Büyük Ayı'dan gelirken düşleyin. Enerjiyi Büyük Ayı'nın kabında toplayın (Büyük Ayı yıldız gurubunun gökyüzünde oluşturduğu kap şekli ç.n.) Kabı kulbundan tutarak mor enerjiyi baş tacınızın üzerinden dökün. Sarmal halde, vücudunuzun enerji beden ile birlikte tüm hücrelerinin dolması için, aşağıya indirin.



Kuzey Yıldızı Mor Işığın başlıca kaynağıdır.
Büyük Ayı ise kızıl ve kızılötesi ışıkların başlıca kaynağıdır.

D. TÜM BEDENE ŞİFA VERMEK VE GÜÇLENDİRMEK

1. Beyni Mor Işıkla doldurun ve "Tüm hastalıların gitmesine ve beynimin en iyi haline ulaşmasına izin veriyorum" deyin.
2. Bu metodu, aynı onay sözlerini her organ için kullanarak, diğer organlarınız için de tekrarlayın.

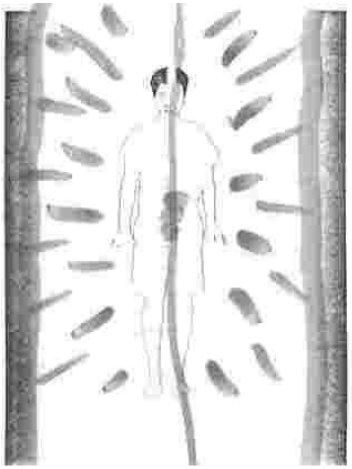
Onay sözleriyle organlarınızı aşağıdaki şekillerde guruplandırabilirsiniz.

a. Gözler, kulaklar, burun, ağız, dil, dişler
b. Troit, paratroit, timus, pankreas, prostat
c. Akciğerler, kalp, mide, ince ve kalın bağırsaklar
d. Karaciğer, dalak, böbrekler, uterus, yumurtalıklar ve testisler

Bunu zihninizle gerçekleştirirken, Alt Tan Tien'in bilincinde olun. Sezginizi Evrene yayın ve Evren sizi şifa enerjisi ile dolduracaktır.

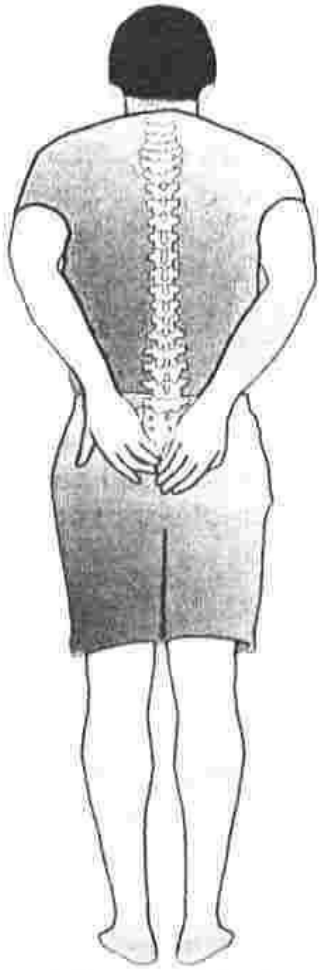
E. BAĞIŞIKLIK VE SAVUNMA SİSTEMLERİNİ HAREKETE GEÇİRMEK

Kuyruk sokumuna dokunun ve parmaklarınızın Chi ile uzayarak, kuyruk sokumunun içinden kemik iliğine nüfuz ettiğini ve bunun kemik iliğini harekete geçirdiğini hissedin.



Bedeninizin temiz ve parlak bir ışıkla nurlandığını hissedin.

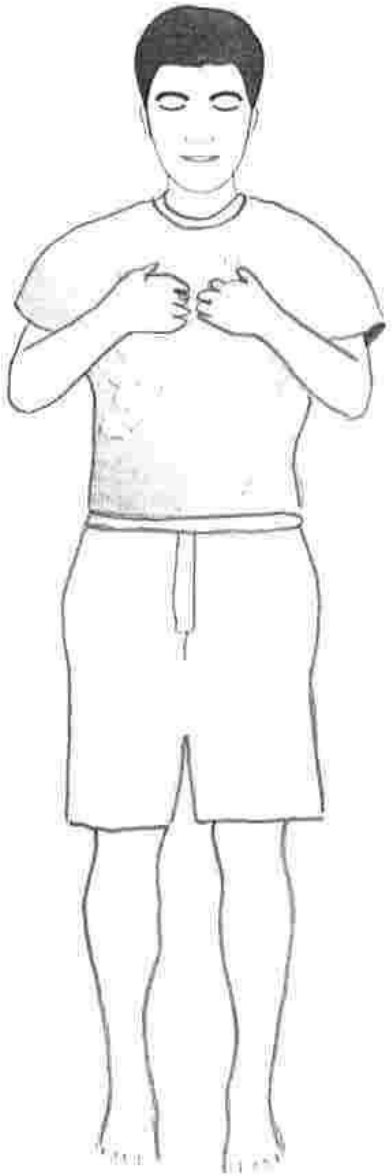
Zihninizi Tan Tien'e ve Evrene yerleştirin. Ellerinizi, Evren kuyruk sokumunu doldurup, omurilik boyunca alnınıza yükselene kadar tutun. Şakaklarınızdaki titreşimi hissedin. Bu, bağışıklık sistemi için gerekli, sağlıklı beyaz kan hücreleri üretimini arttıracaktır. Tan Tien'i sıcak tutun ve Chi'nin bel kemiği boyunca yukarı akışını hissedin. Ardından onu sarmal halde Evrene yükseltin. Evren sizi şifa enerjisi ile dolduracaktır.



Evren kuyruk sokumunuzu doldurup orandan da omurilik boyunca alnınıza doğru yükselene kadar ellerinizi bu konumda tutun.

Bağışıklık sistemini harekete geçirin. Zihninizi boşaltın. Tan Tien'i sıcak tutun. Cinsel organınızın çevresindeki kemiğin üzerine dokunun ve parmaklarınızın Chi ile uzadığını hissedin. Onların kuyruk sokumundan kemik iliğine doğru, bağışıklık sisteminin kırmızı ve beyaz kan hücrelerinin üremesini aktive etmek için, nüfuz etmesine izin verin. Parmaklarınızı orada tutun ve zihninizi Tan Tien'e ve Evrene doğru indirin. Kemiklerdeki komik, mutlu, gülen ve karıncalanma hissi yaratan duyuları hissedin.

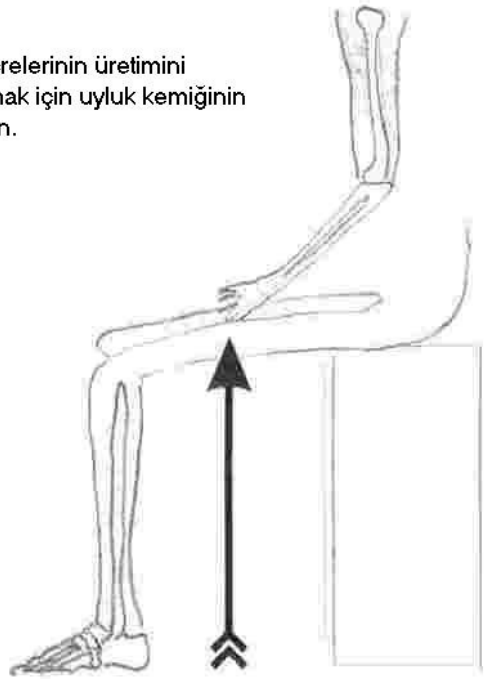
Kemiğe dokunun ve onu hissedin. Parmaklarınızı burada tutun. Zihninizi Tan Tien'e ve oradan da Evrene indirin.



Göğüs kemiğine dokunun ve bırakın Chi kemik boyunca tüm göğüs kafesinde, Tan Tien'de ve Evrende yayılarak beyaz kan hücrelerinin üretimini faaliyete geçirsin.

Uyluk kemiğinin orta noktasına (diz üstündeki kısım) dokunun ve parmaklarınızın burada uzayarak bacaklarınızın kemik iliğine doğru nüfuz ettiğini hissedin. Bu bacağınızın tamamında bir karıncalanma hissi yaratacaktır. Aynı zamanda kırmızı kan hücrelerinin üremesini arttıracaktır.

Sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin üretimini arttırmaya yardımcı olmak için uyluk kemiğinin orta noktasına dokunun.



Uyluk kemiğinin orta noktasına dokunun

Üst kol kemiğinizin orta noktasına dokunun ve parmaklarınızın burada uzayarak kolunuzun kemik iliğine doğru nüfuz ettiğini ve sağlıklı kan hücrelerinin üremesini harekete geçirdiğini hissedin.

Göğüs kafesine dokunun ve parmaklarınızın burada uzayarak, Chi'yi, göğüs boşluğundan içeri timus bezini harekete geçirecek şekilde gönderdiğini hissedin. Tiroit ve paratiroit bezlerine olan bağlantıyı hissedin. Bu, bağışıklık sistemini harekete geçirir ve T-hücrelerinin (vücudun anti-virüs ordusu) üremesini arttırır.

BÖLÜM 3 : TEZAHÜRLER

Fazilet (Erdem) Zihni Gücü
Bilinçaltı Suçumuz

Fazilet Zihni Gücü'nü arttırabilmek için, bilinçaltı suçumuzdan kurtulmamız gerekmektedir. Bilinçaltı suç kompleksleri gelişmemizin ve sağlığımızın karşısında duran en büyük engeldir. Hastalıkların ve kendini kötü hissetmenin en önemli nedenleridir. Bunlar bizim sürekli sağlığı, zenginliği ve mutluluğu hak etmediğimizi söyleyen içsel programlar gibidirler. Bu suç, bizim zavallı kurbanlar gibi hissetmemize neden olur.

Suç komplekslerimiz, bizi hastalıklarla ve kötü talihle cezalandırılması gereken günahkarlar olarak varsayar. Bu nedenle kendimizi, Evrenden layık olduğumuz şeyleri talep edebilecek konumda hissetmeyiz. Tanrı insanı kendi görüntüsünden yaratmıştır. Dolayısıyla insanlık Evrenin ve dünyanın ona mutluluk ve kendini iyi hissetme adına verebileceği her şeye layıktır. Tanrı'nın çocukları olarak en iyisini hak ediyoruz. Arzularımızı doğru şekilde ve iyi niyetle ortaya koyduğumuzda, Kozmosu yönetebiliriz.

İstenmeyen Olmak

İstenmeyen olmak birçok insan için en kötü durumlardan bir tanesidir. Bu herkes için, hatta çocuklar için bile, ama en çok yalnız başına ölüme terkedilmiş gibi hisseden yaşlılar için doğrudur. Bilinçaltından, Kozmosa kendilerini hasta yapmak için mesajlar yollamaktadırlar. Halbuki dikkatimizi ne kadar çok hastalığa verirsek, Kozmosdan da onun gerçekleşmesi için o oranda enerji alırız. Bilinçaltı ne verirse onu aynen alır.

Negatif İçe Dönük Konuşma ve Düşünme

Pozitif ya da negatif olsun, her düşünce Evrene gönderilen bir komuttur. Eğer şu anda yaşamakta olduğumuz hayat arzuladığımız hayat değilse, bunun nedeni farkında olmadan Evrene gönderdiğmiz komutlar ve bunun sonuçlarıdır. İnsanoğlu sevgi ve ilgiye derin bir ihtiyaç duymaktadır. Kimi

zaman madur ya da hasta konumda olarak sempati ve ilgi ihtiyacımızı dile getiririz. Eğer bilinçaltımızda bunların doğruluğuna inanırsak, Evren de bizim fakir ve/veya hasta olmamızı sağlayacaktır.

Kozmosa gönderdiğimiz komutlar daima sonuç verir. İyi ya da kötü, ne istiyorsak onu alırız. Eğer hayatımızın daha iyiye doğru değişmesini istiyorsak ne düşündüğümüze, hissettiğimize ya da söylediğimize dikkat etmeliyiz. Bütün bu suçluluk, değersizlik, günahkarlık düşüncelerini ve filozofiyi Tanrı'nın çocukları (Kozmos) olduğumuz düşüncesiyle değiştirerek ortadan kaldırabiliriz. Dünyanın ve Evrenin verebileceğinin en iyisini bekleyebiliriz. Dürüstçe elde edilmiş zenginliğe sahip, sağlıklı ve mutlu insanları görmekten memnuniyet duyarız. Eğer onlara karşı kıskanç ve negatif düşünceler geliştirirsek kişisel haklarında zayıf olan bir konuma döneriz.

Negatif düşünce tarzının sonuçlarını kabul etmemeye ihtiyacımız var. Kendimizi pozitif hareketler yönünde uyumlayabiliriz. Bu gücü tamamiyle kullanabilmek için negatif düşünce yapılarını Kozmik Gücün gönderdiği yeni komutlarla değiştirmek gerekmektedir. Enerji ve bilgi size ulaştığında harekete geçmeniz gerekir. Ekstra enerji almanın yolu Kırmızı Işığı kalbinize 3-6 kez solumak ve onun oradan tüm vücudunuza ışımasına izin vermektir. Bu şekilde görevlerinizi tamamlamanız için gerekli hareketleri gerçekleştirmenize yardım edecek, bol miktarda enerji hissedeceksiniz.

Direkt Komutlar

Pozitif bir önerme yapmak demek, direkt komut vermek demektir. Şimdiki zaman kalıbıyla verilen bir komut Kozmosa verebileceğimiz en güçlü komuttur. Evrene verilen komut sade, bireysel olup, yüksek sesle söylenmelidir.

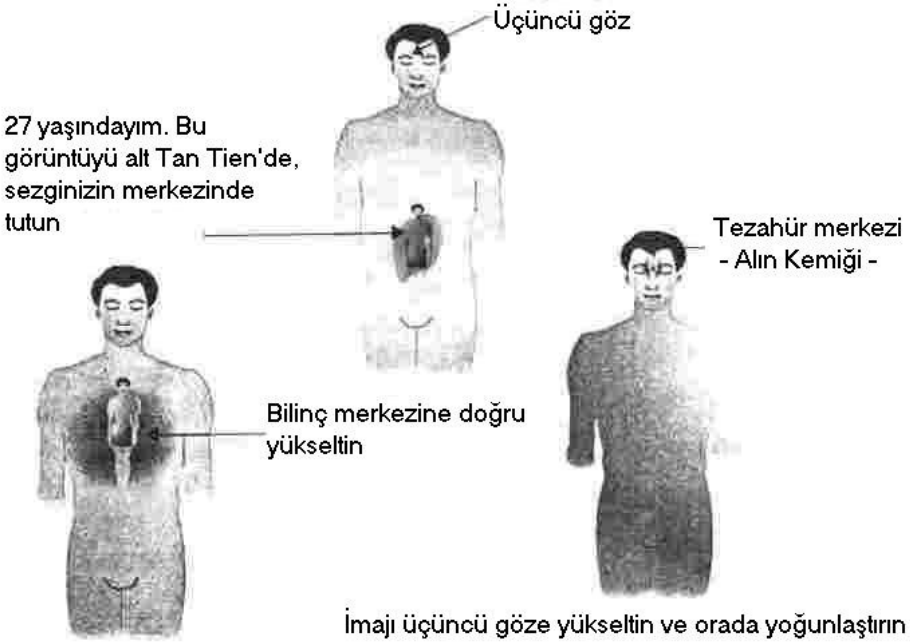
Eğer "Ben iyiyim, ben sağlıklıyım, ben mutluyum, ben zenginim" önermelerinden herhangi birini ya da birkaçını tekrarladığımızda, ne kadar fakir ya da hasta olduğumuzun hiçbir önemi yoktur. Gerçek, söylediğimiz önermenin kalitesine ulaşmaya başlamış olduğumuzdur. Değişim hızla başlayacaktır. Hangi değerleri vurguladıysak, Kozmik Kuvvet içsel fonksiyonlarımız üzerinde, o yönde ivedilikle çalışmaya başlayacaktır. Kozmik Kuvveti kullanmadaki başarı, komutu harekete geçmekte ve sorumluluk almakta ne şekilde kullandığımıza bağlıdır. Pozitif zihin gücü egzersizleri, üç zihni bir zihinde kaynaştırmak, içsel gülümseme ya da Chi Kung bize bu konuda yardımcı olacaktır.

Bir kere Kozmik Kuvveti direkt bir komutla hareket ettirdiğinizde, sizin de harekete geçmeniz gerekir. Kendiniz için sorumluluk almaya istekli olmalısınız. Evren herşeyi kendi başına halledemez. Anahtar, Kozmik Kuvveti hareketlerinize yardımcı olması için kullanabilmektir. Kozmik Kuvvetle bireysel niyet bir araya geldiğinde bireyin gerçekleştirebileceklerinin limiti olmaz.

Tezahürler: Yi Zihin Gücü

Gülümsemeyle başlayarak, üç zihni alt karında birleştirip tek bir zihinde kaynaştırmak için (Yi) zihninizi boşaltın. Üçüncü gözü açmak için Chi'yi yukarı doğru hareket ettirin. Şakak kemikleri ile üçüncü gözü birleştiren bir üçgen yaratın ve bunu Chi ile doldurun. Sezginizi Evrene yayın.

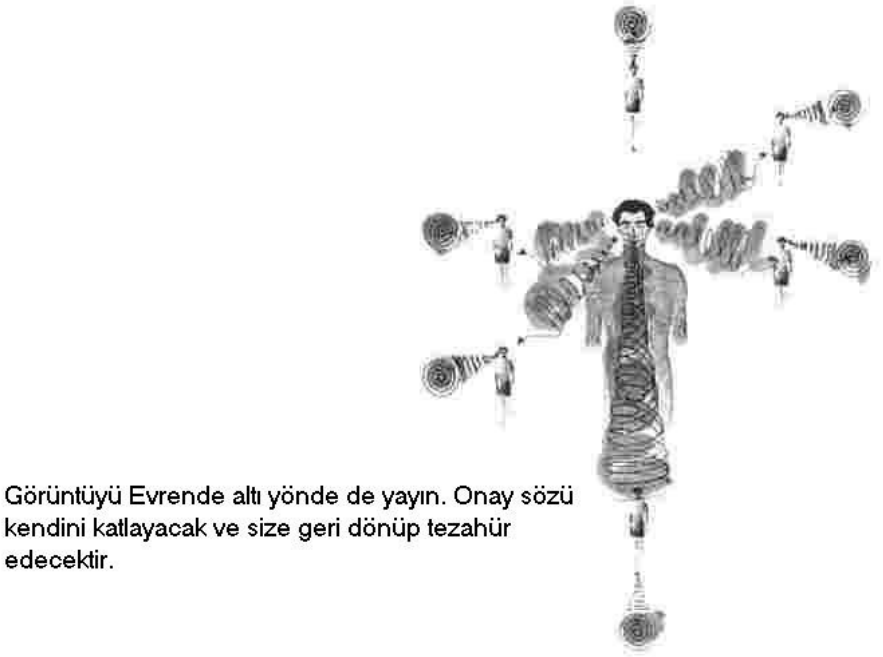
Üçüncü göz ve şakak kemikleri bir Üçgen oluşturmuş.



Onaylamalarımızı, fiziksel, duygusal, mantal ve ruhsal bedenlerde, dikkatimizi karnımıza vermek suretiyle, burayı merkez olarak alıp, sezgimizin merkezden tezahürünün başlaması şeklinde ortaya çıkarırız. Daha sonra tezahür etmesini istediğimiz düşünceyi önce kalp bağlantısına oradan üst zihne, alın kemiğine ve üçüncü göze doğru yükseltin. Daha sonra bunu tüm Evrene yayın. Onaylamanız Evrendeki sınırsız enerji tarafından defalarca katlanacaktır. Size bu haliyle tezahür ederken, siz onu ikinci beyninize -alt karına- bağlanmış sezginizle beklemelisiniz.

A.Fiziksel Görüntü

Kendinizi olmak istediğiniz yaşta hayal edin ve bu imajı iyice netleştirin. İkinci beyninizin (alt karın) merkezine bu imajı oturtun ve bunu kalp alanınızdaki bilincinizin merkezine doğru yükseltin İmajı net olarak tutmaya devam edin ve onu önce alnınıza oradan da tüm Evrene altı yönde gönderin ve bunu yaparken de “Ben iyiyim ve sağlığım mükemmel” deyin.

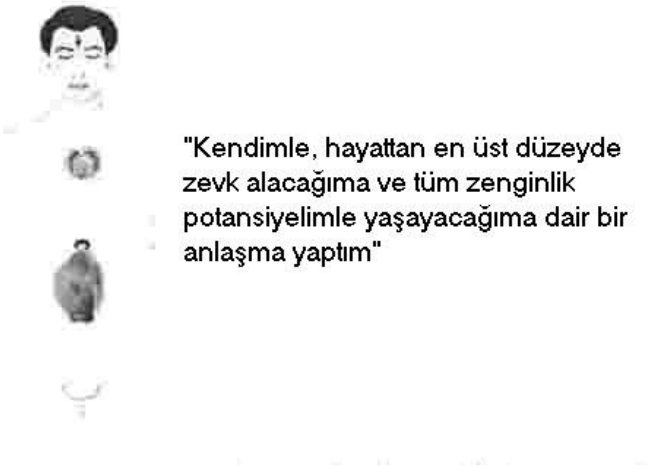


B.Duygusal Görüntü

Duygusal bedeninizi hayal edin; bu öyle bir beden ki, sizin fiziksel bedeninizin etrafında her tür hareketli renklerden oluşmuş. Bunu yaparken kendi kendinize "Eski duygusal deneyimlerimin gitmesine izin veriyor ve kendimi neş'e, sevgi ve şefkat ışınlarıyla dolduruyorum" deyin. Görüntüyü öne kalp merkezinize, oradan da alın kemiğinize yükseltin. Onu Evrene gönderin; Evren onu defalarca katlayarak size geri gönderecektir. Alt beyninizdeki sezginizle onun geri dönüşünü bekleyin.

C.Mantal Görüntü

Mantal bedeninizi hayal edin ve kendi kendinize "Kendimle, hayattan en üst düzeyde zevk alacağıma ve hayatı doğa ve evrenle uyum içinde, tüm zenginlik potansiyelimle yaşayacağıma dair bir anlaşma yaptım" deyin. İmajı kalbinize, oradan da alnınıza ve evrene gönderme işlemini burada da uygulayın. Alt beyninizdeki sezginizle onun dönüşünü bekleyin.



D.Ruhsal Görüntü

Ruhsal bedeninizi ve yüksek benliğinizi hayal edin ve kendi kendinize "Ben Tanrı'yla (Kaynak) birim ve O'nun ihtişamıyla tezahür ediyorum" deyin. Daha önce anlatılan prosedürü tekrarlayın.

BÖLÜM 4 : PROBLEM ÇÖZMEK

Cevaplar ve Çözümler

A. Problemleri ve sorunları ilk önce sezici merkezinize (Karın Beyni), oradan da bilinçli merkezinize (Kalp Beyni) yerleştirin ve oradan da gözlemci merkezinizdeki üçüncü gözünüz aracılığıyla Evrene gönderin.
B. Ondan sonra en iyi cevapların ve çözümlerin net ve açıkça size dönmesini bekleyin. Onların en iyi şekilde anlaşılabilecek kadar olgunlaşmasına izin verin.
C. Gelecekte bir sorunuz olduğunda ya da çözülmesi gereken bir problem için harekete geçmeniz gerektiğinde tek yapmanız gereken derin bir nefes almak ve karnınızdaki sezginizin sizin fiziksel limitleriniz ötesinde yayılmasına izin vermektir.

D. Verdiğiniz nefesle birlikte probleminizi Evrene gönderirken kendinizi açın ve bir an bekleyerek problemin gitmesine izin verin. Sunduğunuz problemlerin ya da soruların çözümünün bilincine varacaksınız. Bunu ne kadar çok uygularsanız sonuçlar o kadar çabuk ve kolay gelecektir. Enerji ve bilgi size ulaştığında harekete geçmeniz lazım. Ekstra enerji almak için Kırmızı Işığı kalbinize 3-4 kez teneffüs etmeli ve onun kalbinizden tüm bedeninize ışımasına izin vermelisiniz. Sizi harekete geçirecek ve görevinizi sonlandırmanıza yarayacak bol miktardaki enerjiyi hissedeceksiniz.
E. Aynı tekniği hedeflerinizi ve ulaşacak zaman çerçevesini hayal etmekte de kullanabilirsiniz. Bazan hayatınızın amacını anlayabilmek için Kozmostan ya da Evrenden daha fazla bilgelik talep etmek size yardımcı olacaktır.

Meditasyonu birkaş dakika dinlenerek ve Alt Tan Tien'inize enerji toplayarak bitirin.

SONUÇ

Bu meditasyonun amacı,

Kendimizi iyileştirmek için kendimizle,
Başkalarına yardım edebilmek ve onlara şifa verebilmek için başkalarıyla,
Hedefler belirleyip onlara erdemli bir şekilde ulaşabilmek için
Mutlu olmaktır.

Hayatın size sunacağının en iyisini elde etmeniz dileğiyle.

International Healing Tao
Tao Garden training Center
274 / 1 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket,
Chiang Mai 50220, Thailand.
Tel : (66) (53) 865-034
Fax : (66) (53) 495-852
Email : taogarden@hotmail.com & healingt@loxinfo.co.th
Website : http://www.internationalhealingtao.com